

CANRISK



→ 您是否有患病風險？

以下問題將有助評估您是否屬於前期糖尿病或二型糖尿病的患病高危人士。前期糖尿病是指病人的血糖高於正常水平、但卻沒有高到可以被診斷為糖尿病的情況。您可能在沒有任何明顯徵兆或症狀的情況下，患上前期糖尿病或二型糖尿病。

瞭解您的風險情況有助您現在就作出健康的選擇，可以減低風險甚至避免患上糖尿病。

請盡量真實和完整地回答下列問題。如果願意，您可以讓朋友或家人幫助您填寫本表。您回答的資料將會完全保密。請回答所有問題，在每條問題的右面空格寫上您的分數，這些分數加起來的總和就是您的風險程度總分。

本問卷專供**40至74歲**的成年人填寫。

→ 隨著年齡的增長，您患上糖尿病的風險也會增加。

1. 選擇您的年齡組別：

- 40至44 歲 0 分
- 45至54 歲 7 分
- 55至64 歲 13 分
- 64至74 歲 15 分

2. 您的性別：

- 男 6 分
- 女 0 分

→ 體型也會影響您患糖尿病的風險。

3. 您的身高和體重是多少？

在下面身體質量指數(BMI)表的左邊，圈出您的身高，再在表的底部圈出您的體重，然後在表中找出您的身高和體重相交的方格，注意您屬於哪個陰影區。例如，若您的身高是**5呎2吋**（或**157.5厘米**），體重是**163磅**（或**74公斤**），您便屬於淡灰區。

在以下選項中選擇您所屬的**BMI**組：

- 白色(BMI少於25) 0 分
- 淺灰色(BMI介乎25至29之間) 4 分
- 深灰色(BMI介乎30至34之間) 9 分
- 黑色(BMI 35或以上) 14 分

身高		體重																																	
呎/吋	厘米	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125						
6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34					
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34						
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36						
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37						
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38						
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39							
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40						
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41						
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42						
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43						
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45						
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46						
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47						
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49						
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50						
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52						
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54						
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56						
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57						
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59						
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62						

4. Using a tape measure, place it around your waist at the level of your belly button.

在呼氣後量度腰部圓周（不要屏住呼吸），把結果記錄在下面的橫線上，然後在適當的量度結果選格打勾。（注意：這有別於您褲子的“腰圍”呎吋）。

男 - 腰部圓周：___ ___ 吋 或 ___ ___ 厘米

- 少於94厘米或37吋 0 分
- 94至102 厘米或37至40吋之間 4 分
- 超過102 厘米或40吋 6 分

女 - 腰部圓周：___ ___ 吋 或 ___ ___ 厘米

- 少於80厘米或31.5吋 0 分
- 80至88 厘米或31.5至35吋之間 4 分
- 超過88 厘米或35吋 6 分

分數

→ 您的身體活躍程度和飲食習慣亦會影響患上糖尿病的風險。

5. 您是否有經常運動，例如每天至少快速步行30分鐘？

這活動可以在家或上班時做。

- 是
 不是

0 分
1 分

分數

6. 您每隔多久吃一次蔬菜或生果？

- 每天
 不是每天

0 分
2 分

→ 高血壓、高血糖及懷孕相關因素亦可能會導至糖尿病。

7. 醫生或護士有否通知說您患上高血壓，或您曾經服用降血壓藥物？

- 有
 無或不知道

4 分
0 分

8. 您有否透過驗血、或在生病或懷孕期間被診斷患上高血糖？

- 有
 無或不知道

14 分
0 分

9. 您是否曾生育過體重達到或超過9磅（4.1公斤）的嬰兒？

- 是
 無、不知道或不適用

1 分
0 分

→ 某些類型的糖尿病是家族遺傳的。

10. 您是否有任何直系親屬曾被診斷患有糖尿病？

在所有適用格子打勾

- 母親
 父親
 兄弟姐妹
 孩子
 其他
 無 / 不知道

2 分
2 分
2 分
2 分
0 分
0 分

把分數加起來。

您的分數總和不能超過8分。

（每個類別的分數為2分，不要重複計算多個孩子或兄弟姐妹。）

11. 請在您的親生(血源關係)父母所屬的族裔旁邊格子打勾：

母親 父親

- 白種人(高加索人)
 原住民
 黑種人(非洲加勒比人)
 東亞人(中國人、越南人、菲律賓人、韓國人等等)
 南亞人(印度人、巴基斯坦人、斯里蘭卡人等等)
 其他非白種人(拉丁美洲人、阿拉伯人、西亞人)

0 分
3 分
5 分
10 分
11 分
3 分

只選分數最高的一個

不要將母親和父親的分數相加。（您在本部分的分數不能超過11分。）

→ 還有其他一些因素也與糖尿病有關。

12. 您完成的最高教育程度是什麼？

- 曾唸中學或小學
 中學畢業文憑
 曾唸專上學院或大學
 大學或專上學院學位

5 分
1 分
0 分
0 分

總分

把問題1至12的分數加起來

這些風險分數絕不能取代實際的臨床診斷。

如果您有任何疑問，請考慮與醫療人員（例如家庭醫生、護士或藥劑師）討論這些結果。

少於21 → 低風險

您患上前期糖尿病或二型糖尿病的風險較低，但是保持健康的生活方式肯定是有好處的。

介乎21至32 → 中等風險

根據您所確定的風險因素，您患上前期糖尿病或二型糖尿病的風險為中等，也許您會希望就患上糖尿病的風險問題諮詢醫療人員。

33及以上 → 高風險

根據您所確定的風險因素，您患上前期糖尿病或二型糖尿病的風險較高。也許您會希望諮詢醫療人員，討論檢測您的血糖水平。

糖尿病是一種嚴重的慢性病，如果不加以控制，可能導致心臟病、腎病和其他狀況。

儘管您無法改變某些因素，比如年齡、性別、家族病歷和族群文化背景等，但糖尿病的其他風險因素可以按生活方式的轉變而有所變化，其中包括體重、運動、飲食和吸煙等。

如果您的BMI為25或以上，降低您的體重可能有助於您減少患上二型糖尿病的風險。即使是體重或運動的一個微小改變，也可能減少您的風險。保持健康和均衡的飲食，確保飲食以蔬菜、水果和全穀類食物為主。查閱《加拿大健康飲食指南(Canada's Food Guide)》及瞭解一些有幫助的建議。如果您甚少運動，開始時應該慢慢做和逐漸地增加活動。在開始任何運動計劃前，應該諮詢您的醫生。

如果您有吸煙習慣，戒煙永遠都不會太遲。您所作的每一步，都會對您的健康有幫助！

多謝您完成加拿大糖尿病風險評估問卷。